

PROGRAMME STAGE DE RECONNAISSANCE ET DE PREPARATION DU
GRAND RAID DES PYRENEES 2010

1ère session du 10 au 13 juillet 160km 10000m+/10000m-

Samedi 10/07: 9h accueil des stagiaires à Vielle Aure au camping le Rioumajou

Présentation du stage

1ère étape Vielle Aure/Artigues 29.6 km 1800m+/1400m-

Pause casse-croûte au refuge de Bastanet

Artigues gîte les Cascades

Soir discussion autour du repas

Dimanche 11/07: 2ème étape Artigues/Villelongue 41.6 km 2500m+/3100m-

Pause casse-croûte au lac bleu

Villelongue gîte d'étape les Moulins d'Isaby

Soir discussion autour du repas

Lundi 12/07: 3ème étape Villelongue/Luz St Sauveur 46 km 2900m+/2700m-

Pause casse-croûte à Cauterets

Luz St Sauveur auberge les Cascades

Soir discussion autour du repas

Mardi 13/07 : 4ème étape Luz St Sauveur/Vielle Aure 41.5 km 2200m+/2125m-

Pause casse-croûte à la cabane d'Aigue-Cluses

Vielle Aure Camping le Rioumajou douches, piscine...

Bilan du stage autour d'un rafraîchissement

Tarif : 390€ sur une base de 6 personnes minimum.

Compris dans le forfait : l'hébergement en demi-pension en gîtes, le panier repas avec boisson pour le déjeuner, la voiture suiveuse qui assurera le transport des sacs et nous retrouvera en plusieurs points sur le parcours ce qui permettra de rapatrier les éventuels stagiaires en difficultés, mais aussi de permettre aux accompagnants coureurs d'effectuer une partie du parcours, l'accompagnement des sorties.

Non compris dans le forfait : les boissons dans les gîtes, les barres, gels ou autres produit énergétique pour les journées de course.